



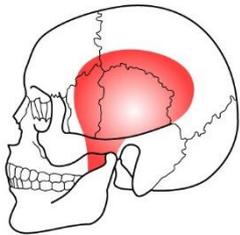
# よつばだより

～大切なあなたとご家族と健康のための情報誌～

## PICKUP!!

### ★「側頭筋」意識してみませんか？

今日のテーマは「側頭筋」。頭の横側(側頭部)にある筋肉で、実は密かにこっている部分です。そして側頭筋のコリは顔のほうれい線やたるみ、頭のハチを大きくしてしまうなどの影響が出ます。顔にはたくさん筋肉がありますが、中でも側頭筋は頬の筋肉や顎を引き上げる役目を担っています。側頭筋がほぐれていれば頬の筋肉を引き上げて支えられますが、凝って硬くなると上手に引き上げられなくなってしまいます。それが「たるみ」であり、ほうれい線を作る元になるんですね。更に、側頭筋が凝ると固くなった筋肉に引っ張られるように頭のハチが張り、頭(顔)が大きく見えてしまいます。ではなぜ側頭筋は凝るのでしょうか。原因は「目の使い過ぎ」と「顎の使い過ぎ」の2つです。顎の使い過ぎとは、歯ぎしりや食いしばり、ハードに咀嚼するなどの顎を酷使する行為のこと。側頭筋は咀嚼を行う咬筋(咀嚼筋)と密接に関係しているため、奥歯を噛みしめる頻度が高いと必然的に側頭筋も凝っていきます。目の使い過ぎはお仕事の方も多いでしょうから仕方がありませんが、顎に関しては是非意識してください。



では、凝った側頭筋のほぐし方をご紹介します。一番簡単なのが、側頭筋の場所を両手を軽く広げた状態でグッと押さえ、そのままうなずくだけ。うなずくことで自然と頭皮を動かすことができ、押さえる位置を少しずつ変えていけば側頭部全体をマッサージできます。側頭筋のコリ解消は、顔のたるみやほうれい線予防だけでなく、頭痛予防や肩や首のコリ改善にもつながりますので、意識してみてください。

## GREETING

日々の生活ではイライラすることが意外と多いもの。そこで今回はアンガーマネジメントをご紹介します。アンガーマネジメントとはその名の通り怒りの感情を自分でコントロールすること。決して怒りをなくす方法ではなく、自分の怒りを客観視してうまく表現するための方法です。アンガーマネジメントで最も基本となるのが「6秒ルール」。怒りが沸いた瞬間にまずは6秒我慢してみよう。怒りの感情のピークは6秒で過ぎると言われており、このタイミングを堪えることが出来れば怒りの爆発を防ぐことができます。そして6秒過ぎたら、「怒りによって状況を変えられる出来事なのか」を判断しましょう。例えば電車が止まって大切なアポイントに間に合わない場合、電車が止まっていることに対して怒りを爆発させてもどうしようもありません。変えられないなら、「では、どうするか」と気持ちを切り替えるしかないのです。少しの工夫で「怒り」と上手に付き合ってみましょう。



## MONTHLY NEWS

☐ が休診日となります。

5 ☘ よつばはりきゅう院

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
				休診日 ■法政大学	休診日 みどりの日	休診日 こどもの日
6	7	8	9	10	11	12
			休診日			
13	14	15	16	17	18	19
			休診日			
20	21	22	23	24	25	26
休診日			休診日			
27	28	29	30	31		
休診日						

# VOICE



## ★5月、6月の休診日・診療日のお知らせ

5/13(日) ⇒ 診療日

5/20(日) ⇒ 休診日

6/10(日) ⇒ 診療日

6/17(日) ⇒ 休診日

お間違えの無いようお願い致します!

が休診日となります。

6 よつばはりきゅう院

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6 休診日	7	8	9
10	11	12	13 休診日	14	15	16
17 休診日	18	19	20 休診日	21	22	23
24 休診日	25	26	27 休診日	28	29	30

# RECIPE



## ★イチゴのフレンチトースト

1. 卵(1個)、牛乳(大2)、砂糖(小1/2)、塩(少々)を混ぜ合わせる
2. 食パン(2枚)の片方にクリームチーズ(20~30g)を塗り、薄切りしたイチゴ(4個)を乗せ、もう一枚の食パンで挟む
3. 「2」を「1」の卵液に浸し、染み込ませる
4. フライパンを熱しバター(大1)を溶かしたら「3」を入れ、弱めの中火で、焼き目がつくまで片面2~3分ずつ焼く
5. お好みでメープルシロップや粉砂糖をかけて完成

# INFO

## ★白湯

みなさん「白湯」は飲みますか？実は白湯は冷え性や便秘改善などが期待できる飲み物なのです。ちなみに、白湯と聞いて「水を温めればいいんでしょ」と思った方、それは間違い。正しい白湯の作り方は、水を火にかけ沸騰したらそのまま10~15分沸騰させ続けます。この長めの沸騰のおかげでカルキなどの不純物がなくなり、口当たりの優しい美味しい白湯が出来るのです。正しく作った白湯はほのかな甘みがあり、体調が悪いときは苦く感じるんだとか。白湯には「内臓をあたため活発にする」「毒素(老廃物)を排出する」「代謝がよくなる」の効果があると言われており、これらが結果的に便秘解消や冷え性改善につながるのです。

尚、飲むのに一番オススメなタイミングは朝起きた時の40~50°まで冷ましたものをゆっくりすするように飲むのが正しい飲み方ですが、冷ます際に水を足すのは厳禁です。また、1日の最大量は800ml程度で、それを複数回に分けて飲みましょう。



# AFTER WORD

4月から始まった新生活も1ヶ月過ぎて、当初の緊張やワクワクも落ち着いたと思ったらなんかドッと疲れてきた…なんて人が出てくるのが5月の「五月病」なんて言葉もありますよね。気分が落ち込む、食欲がない、倦怠感などの症状が出るそうですが、酷い人は本当にうつ病になってしまうので要注意です。真面目な人・几帳面な人・責任感が強い人がなりやすいそうですが、五月病解消にはやっぱりストレス解消が必要!軽い運動や旅行したり、一人カラオケ…など色々なストレス発散方法がありますし、面白いところでは「思う存分お血を割らせてくれるお店」なんていうのもあるそうです。あとはやはり日頃の睡眠時間が30分違うだけでもストレス耐性が変わるそうなので、少しでも早く寝よう心掛けるといいですね。

# 発行



よつばはりきゅう院

0748-26-4723 (ご予約優先制)

〒523-0892 近江八幡市出町413-18

診療日 平日・土曜日

9:00~21:00

第1・3日曜日

9:00~17:00